Cliëntenkrant

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Mei-Juni 2017

16e jaargang, nummer 128

Feest 1 juni lancering nieuwe naam

Zoals u waarschijnlijk al heeft gehoord, is het per 1 juni eindelijk zo ver, we gaan naar een nieuwe naam! Welke naam dat is, blijft nog even geheim tot de lancering.

We nodigen u daarom van harte uit om bij deze feestelijke bijeenkomst aanwezig te zijn op donderdag 1 juni van 16.00-18.00 uur en/of avonds vanaf 20.00 uur bij het feest.

In de avond (vanaf 20.00 uur) is er een feest voor iedereen om deze nieuwe naam feestelijk met elkaar te vieren. Dit feest is met name bedoeld voor cliënten/deelnemers/vrijwilligers van de ZOG MH. Maar hulpverlenend Midden-Holland en ons netwerk is ook van harte welkom. Er is een DJ aanwezig en er vinden diverse leuke activiteiten plaats.

Datum: donderdag 1 juni 2017
Locatie: Tielweg 3, 2803 PK Gouda
Lancering nieuwe naam: 16.00-18.00 uur
Feest: 20.00-00.00 uur (aanmelden via aanmelding@zogmh.nl)

Wanneer u naar de lancering in de middag komt en tevens wilt blijven voor het feest kunt u een hapje mee eten. U moet dit dan wel even vermelden in de aanmelding.

Wij hopen dat u dit feest met ons kunt vieren.
We kijken uit naar uw komst, tot donderdag 1 juni!

In dit nummer

Feest 1 juni lancering nieuwe naam	1
ZOG MH Actueel	2
Nieuws van het STIP	2
Voorliching psychische gezondheid	3
STIP bij de ADB van GGZ Rivierduinen	4
Interview met Loes	4
Platform Maatschappelijke zorg	5
Project Ervaringsdeskundigheid blijft groeien	5
ZOG MH aanwezig bij braderie 10 juni Waddinxveen	5
Herindicatie voor GGZ-B	6
Stigma en Media	7
Column 'Onkruid'	8
Interview Brenda	8
Column 'Uit evenwicht'	9
In memoriam: Marco Brenkman	10
Project: Herstel & Participatie	10
• Wist u dat...	10
• Cursussen Project: Herstel & Participatie	11
• Thema bijeenkomst: Werk maken van eigen ervaring	13
• Werkgroep 'Versterking positie op de arbeidsmarkt	14
• Overzicht herstelgroepen Midden-Holland	15
• Vacature werkervaringsplek	16
Vacature redactielid	17
Adressen en Meetings	18

Voor meer informatie:

Zorgvragersorganisatie
GGZ Midden-Holland

Tielweg 3
2803 PK Gouda

T 0182-519060

E cliëntenkrant@zogmh.nl

www.zogmh.nl

@zogmh

ZOGMH

Wilt u uw mening geven over de inhoud van deze krant, heeft u kopij voor de volgende cliëntenkrant of wilt u de krant per e-mail ontvangen?

Neem dan contact met ons op.

ZOG MH Actueel

Het is bijna zover de ZOG MH gaat van naam veranderen. Op 1 juni is dat eigenlijk best een historisch moment! In 2002 zijn we als Zorgvragersoverleg GGZ Midden-Holland naar een zelfstandige stichting gegaan onder de naam Zorgvragersorganisatie GGZ Midden-Holland afgekort ZOG MH. Best wel een stap want ZOG MH is een bekend begrip in de zorgwereld in Midden-Holland en daar nemen we dan afscheid van. Waarom zult u zich afvragen? De naam is ten eerste erg lang. Het woord zorgvrager is wat ouderwets en GGZ is niet meer de term die bij ons past. We zijn er voor alle mensen met een psychische kwetsbaarheid maar wij werken vanuit herstel en kracht van de mensen. Daarom werd het dus tijd voor een naamsverandering! We hebben in het najaar een grote sessie gehad met het bestuur, werknemers, en vrijwilligers om gezamenlijk tot een nieuwe naam te komen. Hier is een top 5 uitgekomen. Het bestuur heeft uiteindelijk de knoop doorgehakt. De afgelopen maanden hebben we gebruikt om alles voor te bereiden, er komt heel wat bij kijken.

Ook is het best spannend om een naam los te laten maar we durven het aan omdat we als club erin geloven dat het om de inhoud gaat en die veranderd niet!
Nu is het dan bijna zover. Wij hopen dat u op 1 juni in de gelegenheid bent om de lancering met ons mee te vieren!

De ZOG MH gaat onder de nieuwe naam gewoon door met de zaken waar ze mee bezig waren dat veranderd dus niet!

Met vriendelijke groet,

Petra van Buren

Nieuws van het STIP

Nieuwe STIP locatie voor vrouwen

Onlangs is Chahida el Mossaoui een inloopspreekuur voor vrouwen begonnen bij Dunya Vrouwen, bij het Buurthuis de Kade op de Jan Luykenstraat 25. Het is één van de locaties voor onafhankelijke cliëntondersteuning van het STIP. Chahida geeft aan dat het spreekuur vooral handig kan zijn voor mensen die schroom hebben om op het STIP-spreekuur te komen. “Dan zien ze op de Tielweg ook andere mensen, terwijl er op de Jan Luykenstraat helemaal niemand anders is. Het spreekuur is elke dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. Het is bedoeld voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek van algemene strekking dan wel over een specifiek probleem wil praten. Iedereen is welkom in De Kade.”

Chahida heeft ruime ervaring met het ondersteunen van mensen met problemen. Soms verwijst ze een persoon door naar het Sociaal Team. “Ik heb een mooi netwerk opgebouwd en kan mensen doorsturen wanneer dat nodig is. Ik heb ook met groeperingen uit verschillende culturen goed contact. Mede doordat ik zelf jaren geleden Moslim ben geworden.”

Hoewel het spreekuur zeker niet alleen bedoeld is voor allochtone vrouwen, verwacht Chahida deze groep het meest terug te zien in De Kade. “De taal hoeft geen belemmering te zijn”, besluit ze. “Er is altijd en manier om er samen uit te komen. Waar het om gaat is dat mensen zich gehoord voelen. Ik heb inmiddels al aardig wat mensen goed kunnen helpen.”

Voorlichtingsavonden GGZ Rivierduinen

GGZ Rivierduinen

Voorlichting psychische gezondheid

2017

Volwassenen met verstandelijke beperking en autisme	14 februari
Psychose	21 maart
Mijn kind en social media	11 april
Somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten	16 mei
Depressie bij kinderen en jongeren	20 juni
Leven met dwang	19 september
Stemmingsstoornissen	17 oktober
Niet aangeboren hersenletsel (NAH)	21 november

Tijd: 19.30 – 21.30 uur

Locatie: Centrum 'De Veste', Ridder van Catsweg 300 - Gouda

Informatie: preventie.gouda@rivierduinen.nl

Aanmelden: niet nodig

Kosten: gratis

GGZ Rivierduinen Kinderen en Jeugd

MEE

GGZ Rivierduinen Kristal

Eleos

Palet Welzijn

kwintes

Brijder

STIP bij Acute Dag Behandeling van GGZ Rivierduinen

Voorlichting over het STIP bij de **Acute Dag Behandeling** van GGZ Rivierduinen.

Bij GGZ Rivierduinen is er sinds 2016 ook acute dag behandeling mogelijk (ADB).

Dit is een 6 weken lange intensieve dagbehandeling die overdag gevolgd wordt. Er wordt gewerkt met diverse thema's. Dit aanbod wordt door velen als erg positief ervaren. Jammer genoeg stopt de ADB na 6 weken.

Waar kan ik terecht nadat de ADB is afgelopen? Hoe zit het met een passende dagbesteding? Hoe krijg ik mijn administratie of huishouden weer op orde? Waar kan ik terecht voor lotgenotencontact, of simpelweg een luisterend oor? Of problemen met instanties?

Deze en vele andere vragen kunnen er op mensen af komen tijdens en na hun behandeling op de ADB. Sinds kort geeft het STIP op de ADB voorlichting over de onafhankelijke cliëntondersteuning bij het STIP. Dit doen wij een keer per 6 weken in het themablok Maatschappij. We hebben vanuit STIP al een aantal mensen mogen ondersteunen en de eerste reacties zijn positief. Vooral dat de cliëntondersteuners ook ervaringsdeskundig zijn wordt als prettig ervaren en werkt drempel verlagend.

Interview met Loes Visser

Hoe ben je bij het STIP terecht gekomen?

Ben Bakker van Reakt zei; "Waarom ga je niet eens een keer met Katrien van het STIP praten?"
Zo ben ik bij STIP terecht gekomen.

Waarin heeft het STIP je ondersteund?

STIP heeft mij ondersteund bij de aanvraag en het keukentafelgesprek voor huishoudelijke hulp en ondersteund bij de aanvraag begeleiding woonsituatie van de Wmo. Verder heeft het STIP samen met mij bemiddeld voor ondersteuning in mijn administratie. Mijn administratie doe ik nu samen met iemand van stichting Humanitas, ik kan het goed met haar vinden.

Hoe heb je de ondersteuning vanuit het STIP ervaren?

Ik heb de ondersteuning als heel prettig ervaren, het is voor mij als een warm bad.
Ik kende Katrien en Dilva van het STIP al toe ze nog op de Hoge Gouwe, bij Reakt in het pand zaten en dat maakte dat het voor mij vertrouwd was om er te komen. Er was geen hoge drempel.
De huisbezoeken van Renate vind ik prettig en gezellig. Als ik iets voorleg wordt het meteen opgepakt en naar een oplossing gekeken.

Zou je het STIP ook aan anderen adviseren?

Ik zou het STIP ook aan anderen adviseren. Het is voor mij een bevrijdend gevoel dat er vooruitgang is in mijn leven en dat de cliëntondersteuning van STIP ongedwongen verloopt.

Platform Maatschappelijke Zorg

Ervaringsdeskundigen worden gehoord in platform maatschappelijke zorg

Een groepje ervaringsdeskundigen van de ZOG MH neemt elke drie maanden deel aan bijeenkomsten van het Platform Maatschappelijke Zorg georganiseerd door de gemeente Gouda. Naast medewerker Katrien Croonen betreft het Paul, Joost en Renate. Hier worden alle onderwerpen die belangrijk zijn voor de (O)GGZ besproken.

In het Huis van de Stad vergadert het platform over het creëren van een zo goed mogelijk systeem rondom de hulpverlening met betrekking tot psychische klachten en aanverwante problemen. Voorbeelden hiervan zijn de problematiek rondom personen met verward gedrag, schuldhulpverlening en dakloosheid.

Het overleg wordt georganiseerd zodat er gewerkt kan worden aan een integrale aanpak van de problemen en afzonderlijke instanties niet zelf het wiel hoeven uit te vinden. Alle zorgaanbieders maar bijvoorbeeld ook de politie, hebben zitting in dit platform.

“De ervaringsdeskundige worden gehoord, we worden serieus genomen”, zegt Paul. “Soms verlopen de vergaderingen nog wat ambtelijk, maar we hebben zeker al vooruitgang geboekt.“

Afgelopen jaren hebben we het onder andere gehad over het nieuwe Regionaal Beleidskader Maatschappelijke Zorg voor 2017-2020 en het uitvoeringsplan 2017, ook is de opvang personen met verward gedrag een belangrijk onderwerp.

Project Ervaringsdeskundigheid blijft groeien

In de maanden maart en april is de ZOG MH bijzonder actief geweest met het geven van gastlessen. De vraag naar producten van het Project Ervaringsdeskundigheid blijft onverminderd groeien.

Zo gaven we gastlessen op het ID-College, gaf Fons een gastles over psychoses in De Veste, waren Daaf en Bart aanwezig bij een groot overleg over verwarde personen in Leiden en organiseerden Bea en Nel in Waddinxveen een mantelzorgbijeenkomst voor mensen met autisme.

Bart, senior voorlichter van het Project Ervaringsdeskundigheid, is momenteel bezig contact te leggen met verschillende gemeentes om te bekijken of de ZOG MH er voorlichting zou kunnen geven. “Het gaat om Gouda, Waddinxveen, Bodegraven-Reeuwijk, Zuidplas en Krimpenerwaard”, weet Bart. “We bieden als ZOG MH elke gemeente een gratis voorlichting aan gezienj wij ook subsidie van hen ontvangen”. Voorlichting over psychische aandoeningen voor bv. loketmedewerkers, beleidsmedewerkers en buitengewone opsporingsambtenaren is altijd zinvol, het gaat hierbij om het clientperspectief.”

“In Waddinxveen zijn we al aardig op weg met afspraken”, vervolgt Bart. “Ook de gemeente Krimpenerwaard en Bodegraven-Reeuwijk zijn geïnteresseerd. Ons doel is dat de ‘kwetsbare’ burgers en de gemeente er beter van worden. Er valt nog veel te winnen in dat opzicht.”

ZOG MH aanwezig bij braderie 10 juni Waddinxveen

Op 10 juni zal de ZOG MH aanwezig zijn op de jaarlijkse dorpsbraderie in Waddinxveen. Ook in 2015 was de organisatie aanwezig bij het evenement, in het kader van de Stigmatour.

Tijdens de braderie zullen ervaringsdeskundigen in gesprek gaan met de bezoekers en onder andere uitleg geven over de activiteiten en diensten van de ZOG MH.

Komt u ook gezellig langs in Waddinxveen?

Herindicatie voor GGZ-B

Herindicatie voor GGZ zorg en behandeling met verblijf.

Het CIZ kijkt vanaf 4 april opnieuw naar alle indicatiebesluiten GGZ- B die geldig zijn tot en met 31 december 2017. Dit noemt het CIZ de herindicatieprocedure.

De herindicatieprocedure

Deze procedure vindt plaats in het kader van het overgangsrecht in artikel 11.1.3. Wet Langdurige Zorg (Wlz). In dit artikel staat dat mensen een Wlz-indicatie hebben gekregen voor drie jaar, te rekenen vanaf het moment van intrekking van de AWBZ (1 januari 2015) . Dit betekent dat de geldigheidsduur van deze indicatiebesluiten afloopt op 1 januari 2018. In de Wlz staat dat de behandelaar beoordeelt of er nog steeds een noodzaak is voor 'voortgezet verblijf'.

Er zijn verschillende situaties mogelijk:

Verblijf en behandeling bij een GGZ instelling :

1. Als de behandelaar beoordeelt dat er noodzaak is tot voortgezet verblijf, dan verlengt het CIZ het indicatiebesluit GGZ-B tot en met 31 december 2020. De behandelaar doet hiervoor een aanvraag bij het CIZ. De betrokkene of wettelijk vertegenwoordiger moet hiervoor toestemming geven. Bij een rechtelijke machtiging is deze toestemming niet nodig.
2. Als de behandelaar beoordeelt dat een profiel uit een andere sector, bijvoorbeeld verpleging en verzorging of gehandicaptenzorg, beter passend is bij de zorgbehoefte, dan moet hiervoor ook een aanvraag worden gedaan, met toestemming van betrokkene of wettelijk vertegenwoordiger. De toegang tot de Wlz wordt opnieuw beoordeeld door het CIZ.
3. Als de behandelaar beoordeelt dat voortgezet verblijf met behandeling niet meer noodzakelijk is, loopt het indicatiebesluit GGZ-B per 31 december 2017 af. Het indienen van een aanvraag bij het Wmo loket is dan mogelijk als er zorg nodig is.

Alle betrokkenen en zorgaanbieders hebben hierover van het CIZ een brief ontvangen.

Verblijf bij een instelling voor Beschermd wonen op 31 december 2014 :

Als u op 31 december 2014 beschermd woonde met een GGZ- B indicatie vervalt deze indicatie vanaf 31 december 2017. U hebt hierover geen brief ontvangen van het CIZ. Het indienen van een aanvraag bij het Wmo loket is mogelijk als er zorg nodig is.

Zorg thuis met een GGZ-B indicatie :

U heeft een indicatie GGZ-B maar u bent niet opgenomen maar woont thuis. U ontvangt nu zorg.

De instelling die u thuis zorg verleent, zorgt samen met u dat de zorg die nodig is voortgezet kan worden in 2018. U hebt hierover een brief ontvangen van het CIZ.

Geen zorg thuis met een GGZ-B indicatie :

U heeft een indicatie GGZ-B maar u bent niet opgenomen maar woont thuis. U ontvangt geen zorg. Uw indicatie vervalt op 31 december 2017. U hebt hierover een brief ontvangen van het CIZ.

Het indienen van een aanvraag bij het Wmo loket is mogelijk als er zorg nodig is.

Onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz

U (of uw mantelzorger) kunt voor informatie en advies terecht bij de instelling waar u verblijft of waar u zorg van ontvangt. U kunt ook gebruik maken van een onafhankelijke cliëntondersteuner met expertise op het gebied van GGZ.

Steun- en informatiepunt van de ZOG MH:

Bereikbaar op werkdagen van 9.00-17.00 uur.
T 0182 - 54 98 13/ 06 -81966386/ 06 -81966866
E stipgouda@zogmh.nl
W www.zogmh.nl

Stigma en Media

Scholingsprogramma voor studenten van Scholen voor Journalistiek

Het uitgangspunt van de journalistiek is onafhankelijke berichtgeving. Met een open blik kijken naar het onderwerp waar bericht van gedaan wordt. In het lesprogramma Stigma en Media staat centraal het met open blik kijken naar mensen met psychische aandoeningen. Wat zie je dan? En wanneer komt dit overeen met de berichtgeving in de media en wanneer niet? Hoe kun je als journalist onbevooroordeeld blijven kijken naar mensen met psychische aandoeningen?

Het project Stigma en Media wordt uitgevoerd door Stichting Door & Voor en ZOG MHmet subsidie van de landelijke Stichting Samen sterk zonder Stigma. Het project heeft tot doel journalisten bewust te laten worden van hun taalgebruik en de context die ze (al dan niet) bij hun berichten geven, en daarmee de manier waarop hun berichtgeving bijdraagt aan stigmatisering of juist de-stigmatisering van mensen met psychische aandoeningen.

In december en januari van dit jaar is de try-out van het lesprogramma Stigma en Media geweest bij de Fontys Hogeschool Journalistiek in Tilburg. Ongeveer 22 studenten hebben het lesprogramma gevolgd en gewaardeerd met een gemiddelde van 7,5 (cijfers variëren van 6 tot 8,5).

De docent Simon Knopper over het lesprogramma:
"Het lesprogramma 'Stigma en Media' paste perfect in ons lesaanbod voor het tweedejaars project 'De Mediaredactie' op de Fontys Hogeschool Journalistiek (FHJ)." We zijn in dat project onder meer bezig met framing en beeldvorming, en de grote verantwoordelijkheid van journalisten rondom deze thema's. Het lesprogramma gaat juist hier op in: hoe kunnen journalisten op een juiste manier schrijven over mensen met een psychische aandoening, zonder daarbij te vervallen in stigma of stereotypering. "

De aanwezigheid van ervaringsdeskundigen zorgde er daarbij voor dat deze problematiek écht ging leven. Doordat personen die zelf te maken hebben gehad met psychische problematiek delen van het programma voor hun rekening namen en heel openhartig over hun eigen ervaringen vertelden, werden de studenten zichtbaar geboeid en geïnteresseerd in het thema.

Weliswaar werd het programma volgens sommige studenten wat te veel georganiseerd rondom voorbeelden van slechte journalistiek, hetgeen er voor zorgde dat dat de journalistiek soms wat té nadrukkelijk in het beklaagdenbankje werd gezet. Maar uiteindelijk ontstond er juist daarom een hele vruchtbare en gezonde discussie over de berichtgeving door journalisten ten aanzien van psychische problematiek. En juist die discussie heeft de studenten ongetwijfeld iets geleerd en bijgebracht over de (mogelijke) gevolgen van hun toekomstige werk."

Enkele antwoorden uit de evaluatieformulieren van de studenten naar aanleiding van de vraag: Wat heb je geleerd over het onderwerp stigma en media?

"Dat je goed moet nadenken over welke woorden je gebruikt en als journalist er rekening mee moet houden dat stigmatiseren snel gebeurt zonder dat je 't beseft".

"Media hebben veel macht, in die zin dat het veel mensen bereikt. Zowel bewust als onbewust wordt er gestigmatiseerd, dit kan worden overgenomen door bijv. lezers".

"Hoe mensen met ervaring in de psychiatrie het handelen van journalisten ervaren".

Het lesprogramma Stigma en Media wordt alleen nog in 2017 gratis aangeboden vanuit de subsidie van Samen Sterk zonder Stigma.
Het lesprogramma wordt naar behoefte op maat aangeboden.

Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met:
Astrid van Bruggen, coördinator Stigma en Media,
E avanbruggen@zogmh.nl
T 0182 – 519060

Column 'Onkruid'

Onkruid is ongewenst, heeft weinig nodig om te groeien en is moeilijk te verwijderen.

Sommige gedachten zijn nog hardnekkiger dan onkruid. Bijvoorbeeld de gedachte dat ik waardeloos ben.

Als je onkruid niet met wortel en al verwijderd, blijft het terugkomen. En als je onkruid wilt weghalen, is het noodzakelijk dat je het herkent.

Bewustwording van je gedachten is een belangrijk proces. Waar ik me over verbaas, is dat er na zoveel jaren en zoveel therapieën er nog steeds een voedingsbodem is voor minderwaardigheidsonkruid.

Er zijn factoren die de groei van onkruid bevorderen, zoals zonlicht en ruimte om te groeien. Tijd om aan de slag te gaan.

Tips om onkruid te voorkomen:

1) bedek de bodem: geef ruimte aan constructieve gedachten, omring je met positieve mensen;

2) geef ontkiemende onkruiden geen kans: geef niet toe aan negatieve, destructieve gedachten;

3) vraag om hulp met het verwijderen van onkruid.

Met vriendelijke groet, Marijke

Interview 'Brenda'

Interview: Gerrit-Jan van Heemst

In het interview met Brenda komen we erachter dat zij erg veel doet binnen de ZOG MH. Zij zet zich zeer betrokken in voor ervaringsdeskundigheid met name in de jeugdhulp. In gesprek met haar hebben we het over ExpEx, haar ervaring als co-trainer in opleiding en haar doelen in de maatschappelijk zorg.

Het begon allemaal bij een bijeenkomst in 2015 van de Voedselbank, waar gesproken werd over "leuke dingen doen met weinig geld". Brenda ontmoette daar toevallig Dora, Medewerker ZOG MH. Zij werd uitgenodigd voor de ExpEx cursus en was binnen twee weken deelnemer daarvan, ook startte zij als receptie medewerker bij de ZOG MH. Vervolgens is zij doorgestroomd naar verschillende projecten. Zo heeft zij voorlichting gegeven op diverse scholen, is buiten de ZOG MH ook betrokken bij het JOOZ project (landelijk programma Jong Ouderschap & Onbedoeld Zwanger), diverse opdrachten binnen de proeftuin van ExpEx en heeft meerdere cursussen gevolgd waaronder: cursus tot voorlichter en op dit moment is zij co-trainer ExpEx in opleiding. Aldus een *bezig bijtje* binnen de ZOG MH.

De opleiding als co-Trainer van ExpEx werkt als volgt: Brenda heeft bepaalde competenties die zij moet behalen, hierop wordt zij beoordeeld. Er is een lijst waar je aan moet voldoen om uiteindelijk het certificaat behalen. De theorie die zij heeft geleerd draagt zij weer over aan de nieuwe ExpEx deelnemers. Ze is nog bewuster bezig om het haar ook eigen te maken.

Brenda is heel duidelijk in haar persoonlijke en werk gerelateerde doelen. Zij wil zich inzetten voor jongeren en ervaringsdeskundigheid. Haar verlangen om een groep iets aan te leren begon al toen zij de opleiding deed als onderwijsassistente. "Jongeren zijn de toekomst, als je ze de mogelijkheid geeft om te leren op hun eigen manier dan creëer je een goede basis en een hoopvolle toekomst" . Ook hierin gebruikt zij haar ervaringsdeskundigheid, iets wat haar tweede natuur is geworden. Als het aan haar lag dan deed zij dit werk fulltime. "Echt inlevingsvermogen kreeg ik toen ik zelf een cliënt was. Daarna voelde ik pas echt empathie. Dat was heel anders dan bedenken hoe empathie moet zijn." Aldus Brenda. Ervaringsdeskundigheid is onwijs belangrijk en in haar opzicht creëert het meer begrip binnen elke maatschappelijke organisatie.

EXPEX
EXPERIENCED EXPERTS

In mei starten er weer ExpEx trainingen in Alphen aan den Rijn, Amsterdam en Zaanstad

Column 'Uit evenwicht'

Het kriebelt alweer een aantal weken in mijn lichaam. Griezelige kriebels vind ik het. Negatieve vlinders in mijn buik. Klotsende oksels. Kippenvel op onlogische momenten. Hoofdpijnen. Opeens heb ik het heel koud en wat later, bij eenzelfde temperatuur, stik ik weer van de hitte. Uiteraard doet mijn hoofd gezellig mee met deze onrust. De eerste signalen komen 's nachts. Ik droom weer dromen waaruit ik bizar vroeg in de ochtend hyperventilerend of huilend ontwaak. Mijn hoofd wil dan heel graag dat ik daarin blijf zitten wroeten. Dat ik die droom nog eens ga herbeleven om ze vervolgens diepzinnig te analyseren. Waar komen die emoties vandaan? Wat speelt er in mijn leven nu of in het verleden dat ik blijkbaar 's nachts daar van alles mee moet? Zo begin ik mijn dag met een 1-0 achterstand, want ik ben bang.

Maar het goede nieuws is dat ik inmiddels geleerd heb me hier niet aan over te geven. 'Gewoon' niet doen! Ontbijtje naar binnen duwen, kauwen, slikken en een kop thee erachteraan. Vervolgens een paar keer heel diep zuchten en de gedachten dat ik vandaag liever heel de dag in bed ga liggen omdat ik het niet aan kan, aan de kant zetten. Na die kop thee trek ik mijn hardloop- of fietstenue aan en ga ik naar buiten: hardlopen, of mountainbiken. Na tien minuten ben ik mezelf dankbaar, want het helpt. Ik zit niet meer in mijn hoofd, maar in mijn lijf. Het zweten heeft nu een duidelijke oorzaak en voelt prima.
De hoofdpijn verdwijnt meestal en mijn buik komt tot rust. Op die momenten kan ik uit mijn angsten stappen en met een nuchtere blik naar mezelf kijken. En dan besef ik wat er aan de hand is. Geen depressie, geen ernstige angsten, maar een vrij simpele en verklaarbare onrust. Ik ben een beetje gespannen en zenuwachtig. That's it. Ik ben namelijk een maand geleden van baan verwisseld (van postbezorger naar fondsenwerver). En dat vind ik reuze spannend. Nieuwe omgeving, nieuwe collega's, nieuw werk en andere werktijden. Dus moet ik mijn dagplanning aanpassen en dat vind ik enorm lastig. Vooralsnog moet ik mijn werk per week inplannen. Dat betekent weer dat ik nu ook alleen op korte termijn afspraken kan maken met vriend(inn)en, mijn weekenden pas de maandagavond ervoor helder zijn enzovoorts enzovoorts. Tsja en dat doet mijn leventje blijkbaar op haar grondvesten trillen, want ik plan het liefst het hele jaar vooruit. In kwetsbare tijden staan mijn hoofd en lijf direct klaar om me van slag te maken op elk gebied. Maar goed, mijn oplossing voor van alles en nog wat is dus naar buiten!

En zo ontdek ik tijdens het bewegen in de frisse buitenlucht dat ik weer eens op zoek ben naar die eeuwige .....balans in mijn leven. Een goede combinatie tussen werk en privé, inspanning en ontspanning, saai en spannend, gezond en ongezond, niet te veel, maar ook zeker niet te weinig slaap. Dit is een terugkerend patroon in mijn leven.
Als ik nu terugkijk dan zijn die onrustige periodes vaak gerelateerd aan veranderingen. Ik voel me dan niet fijn en vraag me vervolgens een tijdje af hoe dat nu toch weer komt. Om uiteindelijk tot de conclusie te komen, dat ik mijn evenwicht even kwijt ben. Weer een nieuwe balans moet vinden in alles. Maar die balans is dus niet K*&, haar kwijt zijn vind ik gewoon lastig! Een groot verschil met voorheen is dat ik nu wel hoop en vertrouwen heb, dat ik haar weer ga vinden. En dus worstel ik me weer door deze woelige periode heen; mijn eeuwige zoektocht naar mijn heerlijke gezapige en rustgevende balans.

Met vriendelijke groet,

Annika van den Berg

The key to life is balance!

In memoriam Marco Brenkman

Op 12 april bereikte ons het verschrikkelijke nieuws dat onze vrijwilliger Marco Brenkman onverwachts is overleden. Hij mocht slechts 46 jaar worden.

Marco, bedankt voor je inzet voor de ZOG MH en voor je medemens. We zullen je gulle lach en enthousiasme missen. Rust in vrede.

We wensen de nabestaanden veel sterkte met dit verlies.

Project Herstel & Participatie

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen en zo dicht mogelijk in de buurt. De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan herstel zal leiden tot (meer) passende participatie.

zog mh kwintes Parnassia Groep GGZ Rivierduinen Eleos Leger des Heils

Wist u dat?

- Er ervaringsdeskundige trainers opgeleid worden om cursussen 'Werken met eigen ervaring bij project Herstel & Participatie' te gaan geven.
- In het netwerktafeloverleg van 23 maart taboe onderwerpen in hulp- en dienstverlening bespreekbaar zijn gemaakt. Meer over deze taboes leest u in de volgende krant of schuif aan bij het netwerktafeloverleg van 23 mei
- Er een voorlichting is gegeven over de projecten van de ZOG MH en het project Herstel & Participatie bij sociaal team Bodegraven-Reeuwijk.
- De herstelgroep Bodegraven-Reeuwijk in oprichting is en deze bij voldoende aanmeldingen gaat starten.
- Sharon vanaf heden de functie coördinatie receptie gaat vervullen. Zij wordt het vaste aanspreekpunt bij de receptie en gaat vrijwilligers ondersteunen.
- Er een vacature is voor een werkervaringsplek bij de receptie.
- 6 deelnemers van de training 'Versterking positie op de arbeidsmarkt' van het project Equil een certificaat hebben gekregen. Deze groep gaat verder in de werkgroep 'Versterking positie op de arbeidsmarkt' en valt nu onder het project Herstel & Participatie
- Er veel aanmeldingen zijn van vrijwilligers die opgeleid willen worden om zich in te zetten als ervaringsdeskundige en er daarom een themabijeenkomst 'werk maken van eigen ervaring' wordt georganiseerd op 18 mei.

Cursussen Project: Herstel & Participatie

Basiscursus 'Werken met eigen ervaring bij project Herstel & Participatie'

Doel: Het vergroten van theoretische kennis over herstel, steun, empowerment en ervaringsdeskundigheid. Het bewust worden van en zicht krijgen op ervaringskennis en hoe dit in te kunnen gaan zetten als ervaringsdeskundige binnen het project Herstel en Participatie

Duur: 6 lessen van 3 uur

Inhoud: In de cursus wordt aan de hand van theorie uitleg gegeven over begrippen herstel, steun, empowerment en ervaringsdeskundigheid. Aan de hand van opdrachten in de les, ervaringen delen en huiswerk opdrachten wordt gewerkt aan het vergroten van ervaringskennis en zicht krijgen op het eigen herstelproces en ervaringsdeskundigheid. Ook wordt er meer uitleg gegeven over de verschillende projecten binnen het samenwerkingsproject Herstel & Participatie en het werken vanuit cliëntperspectief.

Voor wie: Mensen met eigen ervaring in de GGZ, verslavingszorg en maatschappelijke opvang die zich oriënteren op het gaan werken als ervaringsdeskundige binnen het project Herstel & Participatie

Cursus 'Herstelervaringen gebruiken in de ondersteuning van ervaringsgenoten'

Doel: Zicht te krijgen op hoe herstelervaringen te gebruiken in de ondersteuning van ervaringsgenoten, individueel of in groepen.

Duur: 5 lessen van 2,5 uur.

Inhoud: In de cursus worden ervaringen met psychiatrie, verslaving en dak/thuisloosheid met elkaar gedeeld. Er wordt onderzocht wat de verschillende ervaringen met elkaar ge meen hebben of juist waar de verschillen liggen. Wat werkt herstel belemmerend en bevorderend en wat zijn ervaringen met (zelf)stigma. Door middel van theorie, verschillende werkvormen en huiswerkopdrachten gaan we hiermee aan de slag en krijg je handvaten hoe je jouw herstelervaringen kunt gebruiken in de ondersteuning van ervaringsgenoten, individueel of in groepen.

Voor wie: Mensen met eigen ervaring in de GGZ, verslavingszorg n/of maatschappelijke opvang die de eigen ervaringen in willen zetten in de ondersteuning van ervaringsgenoten.

Cursus 'Werken met eigen ervaring als ervaringscoach'

Doel: Inzicht krijgen in de taak, rol en functie van ervaringscoach. Zicht krijgen op je kwaliteiten en vaardigheden die je hebt en die je nog mist in je rol van ervaringscoach.

Duur: 6 lessen van 3 uur.

Inhoud: In de cursus wordt meer uitleg gegeven over de rol, taak en functieomschrijving van een ervaringscoach. Door middel van theorie afgewisseld met spelelementen en werk vormen wordt geoefend met vaardigheden om de eigen ervaringen professioneel in te kunnen zetten als ervaringscoach.

Voor wie: Mensen met eigen ervaring in de GGZ, verslavingszorg en maatschappelijke opvang die aan de slag willen als ervaringscoach.

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen en zo dicht mogelijk in de buurt. De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan herstel zal leiden tot (meer) passende participatie.

Cursussen Project: Herstel & Participatie

Cursus 'Werken met eigen ervaring als begeleider herstelgroepen'

Doel: Inzicht krijgen in de rol van begeleider herstelgroep.

Zicht krijgen op je kwaliteiten en op de vaardigheden die je hebt en die je nog mist in je rol van begeleider herstelgroep.

Duur: 6 lessen van 3 uur

Inhoud: In de cursus wordt meer uitleg gegeven over de achtergrond, opbouw en werkwijze van de herstelgroepen. Door middel van theorie afgewisseld met spelelementen en werkvormen wordt geoefend met vaardigheden voor het begeleiden van een groep en het functioneel eigen ervaringen inzetten.

Voor wie: Mensen met eigen ervaring in de GGZ, verslavingszorg en maatschappelijke opvang die aan de slag willen als begeleider herstelgroepen.

Training 'De kracht van kwetsbaarheid'

Doel: Zicht krijgen op kennis ontstaan door ervaringen met (psychische) kwetsbaarheid en hoe deze ervaringskennis te gebruiken om de kansen op de arbeidsmarkt te vergroten.

Duur: 4 bijeenkomsten van 2,5 uur

Inhoud: In de training worden ervaringen met elkaar gedeeld. Aan de hand van verschillende werkvormen wordt er geïnventariseerd welke kennis je met jouw eigen ervaringen hebt opgedaan. Welke specifieke vaardigheden en kwaliteiten heb jij ontwikkeld door ervaringskennis en hoe zou je deze kunnen gebruiken om je kansen op de arbeidsmarkt te vergroten. Naar behoefte kan geoefend worden met hoe ervaringskennis in te zetten in bijvoorbeeld sollicitatiegesprekken.

Voor wie: Voor iedereen die gemotiveerd is om de eigen kwetsbaarheid om te zetten in kracht.

AANMELDEN OF MEER INFORMATIE

Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek waarin verwachtingen worden besproken.
De verschillende cursussen zijn gratis voor inwoners van Midden-Holland en starten bij voldoende aanmeldingen.

Voor aanmelden en meer informatie:

Marrig van der Werf
Coördinator project Herstel & Participatie Midden-Holland
Zorgvragersorganisatie GGZ Midden-Holland
Email: mvdwerf@zogmh.nl tel: 0182-519060 | 06 – 16 70 19 69
Tielweg 3, 2803 PK Gouda Website: www.zogmh.nl

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen en zo dicht mogelijk in de buurt. De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan herstel zal leiden tot (meer) passende participatie.

Themabijeenkomst: 'Werk maken van eigen ervaring'

Wat:	Themabijeenkomst
Wanneer:	Donderdag 18 mei van 14.00 – 16.00 uur
Voor wie:	Voor iedereen die meer wil weten over de mogelijkheden om met je eigen ervaringen aan de slag te gaan.
Waar:	ZOG MH, Tielweg 3 gouda

- Wil je graag gaan werken met je (herstel) ervaringen in de GGZ, verslavingszorg, maatschappelijke opvang?
- Vraag je je af wat daarvoor nodig is en of jij dat wel kan?
- Welke cursussen en opleidingen zijn er te volgen voor ervaringsdeskundigen?
- Wat zijn de mogelijkheden om te gaan werken met je eigen ervaring bij de ZOG MH en bij andere organisaties in Midden-Holland?

- Uitleg over verschillende cursussen 'Werken met eigen ervaring'
- Aan de slag als ervaringscoach, begeleider herstelgroep, voorlichter etc.
- Informatie over Beroepsopleidingen voor ervaringswerkers MBO en HBO

Kom dan zeker naar de themabijeenkomst
'Werk maken van eigen ervaring'

Deze middag vertellen ervaringsdeskundigen over de verschillende functies waarin zij werken, wordt er meer uitleg gegeven over verschillende cursussen die je kan volgen om met je eigen ervaringen aan de slag te gaan en is er de mogelijkheid om vragen te stellen en/of te onderzoeken of aan de slag gaan als ervaringswerker wat voor jou is

Meer informatie en aanmelden:
Marrig van der Werf, coördinator project Herstel & Participatie
E: mvdwerf@zogmh.nl
T: 0182-519060 / 06-16701969
of kijk op www.zogmh.nl

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen en zo dicht mogelijk in de buurt. De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan herstel zal leiden tot (meer) passende participatie.

zog mh · kwintes · Parnassia Groep · GGZ Rivierduinen · Eleos · Leger des Heils

Werkgroep 'versterking positie op de arbeidsmarkt'

Werkgroep 'Versterking positie op de arbeidsmarkt'

Wil je graag (weer) gaan werken en ben je ongewild werkloos? Heb je bijvoorbeeld angst voor solliciteren? Zie je af van solliciteren omdat je denkt dat je op grond van je (psychische) kwetsbaarheid toch niet betaald aan de slag kan? Heb je de ervaring dat er op de arbeidsmarkt (soms) te weinig gekeken wordt naar jouw kwaliteiten en mogelijkheden?

Dan is deelnemen aan de werkgroep 'Versterking positie op de arbeidsmarkt' misschien iets voor jou

Wat biedt de werkgroep?

- Zicht krijgen op competenties ontwikkeld door eigen ervaringen met (psychische) kwetsbaarheid
- Hoe kan ervaringscompetenties in te zetten in werksituaties
- Zicht krijgen op jouw herstelproces en bevorderende en belemmerende factoren hierin
- Door ervaringen te delen (h)erkenning, hoop en perspectief vinden
- Zelf de regie voeren over jouw proces

De werkgroep 'Versterking positie op de arbeidsmarkt' is een zelfhulpgroep en bestaat uit 6 tot 10 deelnemers met een (psychische) kwetsbaarheid die de wens hebben om (weer) betaald aan het werk te gaan. De werkgroep wordt begeleid door 2 opgeleide ervaringsdeskundigen.

Aanmelden en meer informatie

Voor wie:	Voor iedereen die de wens heeft om (op termijn) betaald aan het werk te gaan
Wanneer:	1 keer per 2 weken op dinsdag van 14.00 – 16.00 uur
Waar:	ZOG MH, Tielweg 3 Gouda

De werkgroep is er voor alle kwetsbare burgers in Midden-Holland. Na aanmelding volgt een kennismaking waarin verwachtingen worden besproken.

Aanmelden bij:
Marrig van der Werf, coördinator project Herstel & Participatie
mvdwerf@zogmh.nl
T: 0182-519060
of kijk op www.zogmh.nl

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen en zo dicht mogelijk in de buurt. De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan herstel zal leiden tot (meer) passende participatie.

zog mh · kwintes · Parnassia Groep · GGZ Rivierduinen · Eleos · Leger des Heils

Overzicht herstelgroepen Midden-Holland

Herstelgroep Nederlek

Waar: Cultuurhuis, De Markt 201, 2931 EC, Krimpen a/d Lek

Wanneer: 1x per 2 weken op donderdag van 10.30-12.30uur

Aanmelden: Daaf of Anne-Mieke: herstelgroepnederlek@outlook.com

Herstelgroep Waddinxveen

Waar: Cultuurhuys de Kroon, Gouweplein 1, Waddinxveen

Wanneer: 1x per 2 weken op woensdag van 10.00-12.00uur

Aanmelden: Bea, herstelgroepwaddinxveen@gmail.com

Herstelgroep Bodegraven-Reeuwijk in oprichting

Waar: Locatie nog niet bekend

Wanneer: 1x per 2 weken, de groep start bij voldoende aanmeldingen

Aanmelden: Marrig van der Werf, mvdwerf@zogmh.nl

Vrouwengroep 'Samen in gesprek maakt sterk'

Voor wie: Vrouwen met andere culturele achtergrond die kortere of langere tijd in Nederland zijn en nog niet of onvoldoende de weg in de Nederlandse samenleving kennen en of hebben gevonden en daardoor belemmeringen ervaren in het dagelijks leven.

Waar: Gouda

Wanneer: 1x per maand op dinsdag van 13.00-15.00uur

Aanmelden: Chahida El Moussaoui en Khadija Caouch, deelnemen@outlook.com

Thema herstelgroep Gouda

Waar: ZOG MH, Tielweg 3, Gouda

Wanneer: 1x per maand

Aanmelden: Marrig van der Werf, mvdwerf@zogmh.nl, 0182-519060

Loopgroep Fit & Happy

Voor wie: Voor iedereen die graag (meer) in beweging wil komen

Waar: Langlaufvereniging Gouda (Skihut),
Tobbepad 4 (in het Groenhovenpark achter het Groenhovenbad)

Wanneer: dinsdag van 13.30 – 16.00 uur (14.00 uur start lopen)
donderdag van 09.30 – 12.00 uur (10.00 uur start lopen)

Aanmelden: Remco den Heeten, loopgroepfitenhappy@gmail.com, 06-50657204

Het deelnemen aan een herstelgroep is gratis voor inwoners van Midden-Holland.

Vacature Werkervaringsplek

Vacature werkervaringsplek

Receptiemedewerker (vrijwilligersfunctie)

(4 tot 8 uur per week)

Als receptiemedewerker ben je het eerste aanspreekpunt voor de ZOG MH. Op een professionele en klantvriendelijke wijze sta jij mensen te woord en zorg je dat zij doorverbonden worden naar de juiste persoon. Daarnaast ontvang je gasten van de ZOG MH en voorziet hen desgewenst van koffie en thee. Voor zover het werk het toelaat verzorg je licht administratief werk.

Jouw profiel

Ben jij: Enthousiast, kan je goed met mensen omgaan, heb je ervaring als cliënt in de GGZ, verslavingszorg of maatschappelijke opvang en spreek je de Nederlandse taal goed? Dan nodigen wij jou graag uit om te solliciteren naar de functie van receptiemedewerker bij de ZOG MH.

Ons aanbod

Wat bieden wij jou?

- Werken in een gezellig team
- Een goede leerervaring
- Een vast aanspreekpunt en waar nodig ondersteuning
- Mogelijkheid tot volgen van aanvullende cursussen indien van toepassing
- Een vrijwilligersvergoeding

Jouw reactie

Ben je enthousiast? Stuur een sollicitatiebrief en motivatie vóór 19 mei a.s. naar:

Marrig van der Werf

Coördinator Herstel en Participatie

Zorgvragersorganisatie GGZ Midden-Holland

Tielweg 3, 2803 PK Gouda

0182-519060 / 06-16701969

Email: mvdwerf@zogmh.nl

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen en zo dicht mogelijk in de buurt. De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan herstel zal leiden tot (meer) passende participatie.

Vacature Redactielid

Vacature

Redactielid Cliëntenkrant (vrijwilligersfunctie)

(2-4 uur per week)

De ZOG MH brengt elke 2 maanden een cliëntenkrant uit. Dit wordt gedaan door een vaste redactie van vrijwilligers. Ook zorgt de redactie (wanneer mogelijk) voor nieuws en beeld op de website van ZOG MH. De redactie is cliënt gestuurd.

Wat vragen wij van jou:

- Vaste redactievergaderingen bijwonen
- Afstemmen met de medewerkers ZOG MH (indien nodig)
- Er met de redactie voor zorgen dat er stukjes worden aangeleverd en thema's worden bedacht
- Handig zijn in woord en beeld
- Kunnen werken met Word en Publisher is een pré
- Creativiteit
- Eigen ervaringen in de GGZ-verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang is een pré
- De cursus 'Werken met eigen ervaring' gevolgd hebben is een pré
- Kunnen samenwerken in teamverband

Wat bieden wij jou:

- Werken in een gezellig team
- Een goede leerervaring
- Mogelijkheid tot volgen van aanvullende cursussen indien van toepassing
- Onkostenvergoeding, vrijwilligersvergoeding
- Een prettige en uitdagende stimulerende werkomgeving

Jouw reactie

Ben je enthousiast? Stuur een sollicitatiebrief en motivatie vóór 19 mei a.s. naar:

Petra van Buren

Directeur ZOG MH: pvanburen@zogmh.nl

of

Katrien Croonen

Coördinator STIP: kcroonen@zogmh.nl

Zorgvragersorganisatie GGZ Midden-Holland

Tielweg 3,

2803 PK Gouda

T 0182-519060

Adressen en Meetings

ZOG MH

Tielweg 3, Gouda

0182-519060
info@zogmh.nl
www.zogmh.nl

STIP op locatie, open inloop

Bodegraven-Reeuwijk

Reeuwijk, Huis van Alles
Van Staverenstraat 39

1e en 3e vrijdag van de maand
van 14.00-15.30 uur

Gouda

Tielweg 3

ma, wo, vrij: 13.00-15.00 uur

Hoge Gouwe 65

Maandag: 12.00-16.00 uur

Nelson Mandela, Wilsonplein 2

Vrijdag: 09.00-12.00 uur

De Kade, Jan Luijkenstraat 25

Bij Stichting Doenya vrouwen

Dinsdag: 10.00-12.00 uur

Krimpenerwaard

Schoonhoven, Oranjeplaats 45b

1e woensdag van de maand
van 13.00-16.30 uur

Lekkerkerk, Talmastraat 1

Dinsdag: 14.00-16.00 uur

Zuidplas

Nieuwerkerk a/d IJssel

Wij zijn op zoek naar een nieuwe

Allochtonenspreekuur op locatie, open inloop

Gouda

Tielweg 3

Donderdag: 10.00-12.00 uur

0182-519060
nouraddin@zogmh.nl

Krimpenerwaard

Schoonhoven, Oranjeplaats 45B

1e woensdag van de maand
13.00-16.30 uur

De straatadvocaat

Aart Jongejan

Maandag en donderdag
Tielweg 3, Gouda

Dinsdag
Hoge Gouwe 65, Gouda

06-22144689
straatadvocaat@zogmh.nl

Herstel & Participatie

Voor informatie over:

- Herstelgroepen in de regio
- Maatjesproject
- Ervaringscoaches

www.zogmh.nl/wat-doen-wij/
herstel-participatie

Overig

Kwintes Autisme-soos
Paradijs 2, Gouda

Elke 2 weken op vrijdagavond
vanaf 19.30 uur

www.kwintes.nl/activering/
dagactiviteiten/gouda-soos

Het Auticafé Zuidplas
Jongerencentrum 't Blok
IJsermanpad 1, Nieuwerkerk a/d
IJssel

Elke 2e dinsdag van de maand
vanaf 19.30 uur

www.welzijnzuidplas.nl

REAKT Eetcafé
Hoge Gouwe 65, Gouda

Ma t/m vrij vanaf 17.00 uur

Ypsilon (familie)
Mantelzorgspreekuur
Tielweg 3, Gouda

Alleen op afspraak

Bel Anneke de Vries 0182-352140

of mail Wies van den Nieuwendijk
wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl

Gespreksgroep Ypsilon
Thijsselaan 45, Gouda

3e woensdag van de even maand:
20.00-22.00 uur

Wies van den Nieuwendijk
wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl

Zelfhulpgroepen

Alcoholverslaving:
www.aa-nederland.nl

Alle middelen verslaving:
ca-holland.org

Eetstoornissen:
www.anonieme-overeters.nl

Alle drugsverslavingen:
www.na-holland.nl

Voor familie/naasten van
verslaafden:
www.al-anon.nl